

ORACIÓN DE LAS SIETE RAMAS

Aquí tienes una guía para hacer esta práctica dentro de una sesión formal:

1. Para comenzar siéntate cinco minutos en shiné (shámata).
2. Toma unos momentos para hacer tu motivación para esta sesión.
3. Si has adoptado formalmente el camino budista, toma refugio en la Triple Joya y genera Bodhichitta. Si no es así, puedes recitar los cuatro pensamientos inconmensurables:

CUATRO PENSAMIENTOS INCONMENSURABLES

Que todos los seres sean felices y creen las causas de la felicidad.

Que se liberen del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

Que nunca se aparten de la auténtica felicidad en la que no hay sufrimiento.

Que vivan con una gran ecuanimidad, sin apego a los allegados ni antipatía hacia los extraños.

(Recitar tres veces mientras vas conectando con el significado)

4. Ahora empieza a contemplar una a una las siete partes de esta práctica:

Primero lee despacio los versos de cada rama y después detente a meditar en ella. Puedes apoyarte con la imaginación, visualizar, reflexionar, tocar con tu mente la realidad de lo que estás contemplando. Finalmente reposa en calma mental y presencia plena unos momentos antes de pasar a la siguiente rama.

Te sugerimos tomar entre tres y cinco minutos para cada rama.

PRÁCTICA DE LAS SIETE RAMAS

I. RENDIR HOMENAJE

Ante los tathágatas de los tres tiempos, leones de la humanidad,
en los numerosos mundos de las diez direcciones,
ante todos ellos, sin excepción, me postro con fe sincera,
con el cuerpo, la palabra y la mente.

Por la fuerza de mi aspiración a experimentar lo excelente
percibo realmente en mi mente a todos los victoriosos,
he inclinándome con tantos cuerpos como partículas hay en el
universo

me postro ante todos ellos.

En cada átomo hay tantos buddhas como átomos,
todos ellos rodeados de bodhisattvas.

Así es como imagino la totalidad del dharmadhatu
repleto de victoriosos.

Con océanos de alabanzas inagotables
y los sonidos de un mar de tonalidades melodiosas,
expreso las cualidades de todos los victoriosos
y alabo a todos los Sugatas.

II. OFRENDA

Con flores perfectas y exquisitas guirnaldas,
con instrumentos musicales y excelentes parasoles perfumados,
con lámparas excelsas e inciensos sublimes,
hago ofrendas a los victoriosos.

Con los mejores vestidos, fragancias sublimes,
vasijas con polvos como el monte Meru
y un despliegue extraordinario de todo lo que es noble y supremo,
hago ofrendas a todos los victoriosos.

Con ofrendas insuperables e inmensas
muestro veneración hacia todos los victoriosos,
y por la fuerza de la fe en la conducta excelente,
les hago postraciones y ofrendas.

III. CONFESIÓN

Desecho todas y cada una
de las malas acciones que he cometido
con el cuerpo, la palabra o la mente
por el poder del apego, la ira o la ofuscación.

IV. REGOCIJARSE

Me alegro de todas las acciones meritorias
de todos los buddhas y bodhisattvas de las diez direcciones,
de los Pratyekabuddhas, de los que se adiestran
y los que ya no se adiestran, y de todos los seres.

V. PETICIÓN DE ENSEÑANZAS AL BUDA

A los que son lámparas en los mundos de las diez direcciones,
y que, despertando gradualmente, han alcanzado la budeidad sin
apego,
a todos estos guardianes, les exhorto

a que hagan girar la rueda insuperable.

VI. SÚPLICA A LOS MAESTROS PARA QUE NO SE VAYAN

A los que quieren mostrar el paso al nirvana
les suplico, juntando mis manos,
que, por el bien y la felicidad de todos los seres,
permanezcan tantos eones como átomos hay en el universo.

VII. DEDICATORIA

La poca virtud que haya podido acumular
con las postraciones, ofrendas, confesión,
regocijo, exhortación y súplica,
la dedico en su totalidad a la iluminación.

5. Para concluir, descansa unos momentos en calma mental
permitiendo que este estado meditativo se estabilice en ti.

Las siete ramas como antídotos...

1. Rendir homenaje / postraciones
 - o Antídoto para el orgullo
 - o Purifica el karma negativo del cuerpo, el habla y la mente
 - o Postración / Ofrenda física

2. Ofrenda
 - o Antídoto a la avaricia, la mezquindad y el apego
 - o Ofrenda física

3. Confesión / Admitir las faltas

- o Antídoto a los tres venenos (apego, aversión, ignorancia)
- o Purifica el karma negativo
- o Ofrenda de práctica

4. Regocijo

- o Antídoto a los celos y a la envidia
- o Ofrenda de práctica

5. Petición de enseñanzas al Buda

- o Antídoto a la ignorancia y la confusión
- o Purifica el karma negativo de eludir el Dharma, tratarlo de manera descuidada
- o no darle su justo valor
- o Ofrenda de práctica

6. Súplica a los maestros para que permanezcan

- o Purifica el karma negativo asociado con los maestros, los Budas y los Bodhisattvas
- o Ofrenda de práctica

7. Dedicatoria

- o Antídoto para la mente egocéntrica y negativa
- o Ofrenda de práctica
- o Direcciona la maduración futura del karma positivo
- o Subyuga el poder de la ira y protege nuestro mérito frente a la fuerza destructiva de la ira